
يا أسير الدخان
اقتل نفسك بعيد عنا
د / حسن زهرة أبو عبد الرحمن



.الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه.
.وبعد:

يسر(موسوعة اعرف دينك للعلوم الشرعبة) نشر هذه الرسالة القيمة(يا أسير الدخان) والتي اتحفنا بها فضيلة الدكتور حست أبو زهرة ،وقد رأينا فائدتها في بلية أصابت الكثير من رجال وشباب الأمة وهي إدمان التدخين ومافيه من كوارث ومصائب دينًا وصحيًا وماليًا.

وقامت الموسوعة بتنسيقها وعمل غلافة تليق بها،ورفعها للتحميل دعويًا لمن شاء بروابط مباشرة علي صفحات الموسوعة المختلفة

ونسأل الله تعالي القبول والإخلاص و الحمد لله رب العالمين.





موسوعة اعرف دينك للعلوم الشرعية







احسم الأمر الآن هذا مكانها !

أخي الحبيب :

دخل رجل منزله وأخذ يجمع كل ماله الذي اجتهد في جمعه وتحصيله من حلال وبذل كل طاقته حتى يوفره و يدخره ثم جمعه كله في مكان واحد وذهب وأحضر شعلة نيران وأقبل على ماله وأحرقه وهو ينظر بتشف وسرور ويرى نفسه قد أحسن . بينما هو على هذه الحال إذ أخرج من جيبه سكينا وأخذ يطعن بها نفسه طعنات متتالية في جميع أنحاء جسده وعندما رأى أهله و زوجته وأولاده وجيرانه حاله هذا أسرعوا لينقذوه ويصرفوه عن هذا الهلاك أخذ يطعن الحبيب منهم والقريب ويعمل فيهم سلاحه حتى أهلك نفسه وأهله وماله .....

قل لي بالله عليك ما حكمك أنت في مثل هذا الرجل ؟! وكن منصفا من نفسك بغض الطرف عن الحكم الشرعي والسماوي فيما فعله ، ألست معي أنه مجنون ؟ ألست معي أنه قاتل لنفسه ؟ ألست معي أنه قاتل لغيره قتل عمد وقصد ؟ ألا ترى أنه سفيه أذهب ماله وضيع حصيلة جهده وعمله هباءَ منثورا ؟ ألست معي أنه مسئول عن هذه الجرائم كلها آثم لفعلها ؟!

فهذا حوار العقل والقلب معاً يا شارب الدخان ومتعاطيه أثبتت الأبحاث الطبية فيما لا يدع مجالا للشك أو الريب أضرار التدخين المتعددة والمتنوعة من التهابات مزمنة أو سرطانات مهلكة في جميع أعضاء الجسم سواء كانت في الجهاز الهضمي أو التنفسي أو التناسلي .



أكثر من ٥٠ ألف بحث علمي في التدخين جميعها تثبت ضرره وإهلاكه للصحة وإهداره للمال بلا عائد أو نفع وليس فيه ثمة فائدة تذكر .

أتعلم أخي الحبيب مما تتكون سيجارتك ؟ !

- تتكون من القطران من ٣٠ : ٤٠ مجم في السيجارة .
- النيكوتين من ٠,١ : ٢ مجم في السيجارة الواحدة وهو السبب الرئيسي لأمراض الشرايين وخاصة شرايين القلب التاجية وهو العنصر الرئيسي المسبب للإدمان .
- أول أكسيد الكربون من ٢ : ٢٠ مجم في السيجارة الواحدة الذي يلتحم بالهيموجلوبين الأمر الذي يؤدي إلى تسمم أنسجة الجسم ويزيد كمية الكولسترول المترسبة على جدران شرايين القلب الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية .
- مادة البولينيوم ٢١٠ وهي تحتوي على إشعاع ومواد أخرى تسبب تشوه الأجنة وإصابتهم بسرطان الدم (اللوكيميا) والتخلف العقلي
- الأضرار الصحية للتدخين

- هل تعلم أن ٩٥% من مرضى سرطان الرئة و سرطان المعدة . و سرطان العنق مدخنون .
- هل تعلم أن الدخان هو ثاني أكثر العوامل تسببا في الحرائق بالمنازل والمنشئات العامة.
- هل تعلم أن التدخين سبب مباشر في ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب النزلات الشعبية الحادة والمزمنة .
- تعثر الدورة الدموية مما يؤدي إلى بتر الساقين .
- هل تعلم أن الدخان من أهم الأسباب في حالات الوفاة المبكرة وهذا بمشيئة الله تعالى .
- النوبة القلبية و السكتة القلبية والدماغية و الإجهاض عند النساء
- مواليد منخفضة الوزن ..آثار ثانوية للتدخين على أطفالك : زيادة متاعب الصدر مثل الربو .
- هل تعلم أن في الدخان أكثر من ٤٠٠ مركب كيميائي منها ٤٣ مادة مسرطنة

.

- هل تعلم أن التدخين سبب في سرطان الفم واللثة والحنجرة و المريء والرئة وغيرها من سرطانات مع الجلطات الدماغية وغيرها حتى الجلد والشعر لم يسلما من أضرار التدخين فالمدخن عنصر ضار مضر فاسد لنفسه مفسد لمن حوله ولبيئته .
- وتتناسب مخاطر التدخين مع كمية ما يستهلكه المرء من الدخان فكلما دخنت أكثر كلما بات أسوأ إلا أن أي كمية منه مضره وخطيرة في حد ذاتها وعليه فإن ما يسمونه بالقار المتوسط أو المنخفض هو الآخر له ضرره وأذاه ، ذلك أنه لا يوجد هناك ما يمكن أن يسمى بالسيجارة الآمنة أو تلك التي

يمكن أن نأمن شرها ، على أن احتمال وقوع تلك المشاكل يمكن أن يقل بصورة مؤثرة بمجرد التوقف عن التدخين .

- هل تعلم أن الدول الإسلامية والعربية تنفق سنويا ٦ مليار دولار على الدخان أي في الهواء الفاسد فماذا لو وجِّهت هذه الأموال للفقراء والمرضى والأيتام .
- هل تعلم أن بعض الدول العربية سنويا تحرق ٤٠ مليار ونصف سيجارة .
- هل تعلم أنك بالسيجارة تغضب الرب وتخالف أمره وتجاهر بالمعصية .

- تحتوى السيجارة على سموم أخرى تصل إلى ٤٨ مادة مسرطنة مثل الهيدرازين – النيكل الأرسنك – الفلورانثين .... والنافثيليمين الذي يسبب سرطان المثانة وغيرها .

هذه المواد السامة تترسب في الشُّعب الهوائية مما يسبب سرطان في الحبال الصوتية والحنجرة وغيرها وليتك تقتل نفسك فقط .

أخي الغافل : أثبتت الدراسات أن نسبة النيكوتين وأول أكسيد الكربون والبنزويبرين المادة المسببة للسرطان الموجودة بالدخان الذي ينبعث من المدخن ويستنشقها غير المدخن تتضاعف عن الدخان الذي يستنشقه المدخن ذاته .



أخي المدخن هل تعلم سلبيات التدخين ، هل تعلم أن احتمال تعاطيك المخدرات وإدمانها تزيد عن غيرك بخمس عشرة مرة كما قالت الدراسات والاستبيانات .

هل تعلم أن تدخين سيجارة واحدة يزيد من نسبة التعرض للإصابة بأمراض شرايين القلب .

أخي المدخن هل تعلم إيجابيات الإقلاع عنه :

- هل تعلم أن أول ٢٠ دقيقة عن إقلاعك عن التدخين يصبح ضغط الدم طبيعيا وضربات القلب طبيعية .
- هل تعلم أن بعد ٨ ساعات تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة تبدأ في الاختفاء وتزيد نسبة الأكسجين بالدم للمعدل الطبيعي .
- هل تعلم أن بعد ٢٤ ساعة تقل فرصة حدوث الأزمات القلبية التي يسببها التدخين .
- هل تعلم أن بعد ٤٨ ساعة تبدأ الأعصاب في التكيف على اختفاء النيكوتين وتحسن حاستي الشم والتذوق .

- هل تعلم أن بعد ٧٢ ساعة تتحسن الدورة الدموية مع سهولة التنفس .
- هل تعلم أن بعد أسبوع إلى ٣ شهور يحدث تحسن في الدورة الدموية – عدم الإحساس بالتعب أثناء المشي – تحسن وظائف الرئة إلى أكثر من ٢٠% - اختفاء النيكوتين تماما من الدم .
- هل تعلم أن بعد شهر إلى ٩ شهور تختفي الكحة وتزداد طاقة الجسم واختفاء القطران من الرئة .
- هل تعلم أن بعد سنة يقل احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب ويقل احتمال حدوث سرطان الرئة والفم والحنجرة و المريء والمثانة وتصبح إنسانا طبيعيا .
- هل تعلم أن بامتناعك عن التدخين أرحت أهلك و جيرانك وساعدت في عدم التلوث .



- وهل تعلم أن الأفضل والأهم من ذلك كله أنك ترضي الله سبحانه واستجبت لأمره وناهيك عن هذا فضل وشرف فالتدخين حرام شرعا ضار جسدا

وإليك الأدلة والبراهين على ذلك :

أولاً : أخي الحبيب أنت مسلم هل تعلم ما معنى ذلك ؟ !

معناه استسلامك وانقيادك لأوامر الله ونواهيه بنصوص الكتاب والسنة العامة والخاصة وفتوى العلماء أما إن تكبرت وتعاليت و الله لو نزلت آية من السماء لك باسمك فيها تحريم الدخان والسيجارة ما استجبت وما أذعنت .

فالدخان لم يكن معروفا على عهد النبي (ﷺ) ولكن كانت هناك نصوصا عامة تحرم الضار وتحل النافع قال تعالى :

" ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث " والدخان من أخبث الخبائث . وقال تعالى : " ولا تقتلوا أنفسكم " فالدخان قاتل بطئ المفعول لكنه يصل إلى غايته لا محالة . قال تعالى عن الخمر والميسر بسبب تحريمها : " وإثمهما أكبر من نفعهما " والدخان لا نفع فيه مطلقا ولا فائدة منه نهائيا

المدخن مبذر يحرق ماله وقد حرم الله ذلك " ولا تبذر تبذيرا إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا " ، والمدخن يضر صاحبه وجاره وقد

نهى عن ذلك (ﷺ) " لا ضرر ولا ضرار " والمدخن أسوء من نافخ الكير فضرر الدخان أشد من ضرر كير الحديد فالمدخن جليس سوء والمدخن مجاهر بالمعصية وقال (ﷺ) " كل أمتي معافى إلا المجاهرون " إن كان الله عز وجل نهى عن قرب المسجد عند أكل الثوم أو البصل فمن باب أولى المدخن لا يقرب الصلاة مع حدوث الإثم والوزر .

والمدخن يهلك صحته وماله وهو مسئول عنها يوم القيامة قال (ﷺ) لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع منها ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه وعن بدنه فيما أبلاه .

- هل بعد كل هذا وغيره تحب الدخان وتبتعد عن طاعة الرحمن .
- هل بعد كل هذا تقرب ما يبعد عنك البشر ورب البشر .
- هل بعد كل هذا يمكن أن يتعاطى الدخان عاقل له قلب ينبض بحب الله تعالى وطاعته .



_كيف تقلع عن التدخين ؟

أخي الحبيب المدخن : هذه بعض الوسائل التي تعنيك على الإقلاع عن التدخين وعدم إدمانه وإرشادات ونصائح نزفها إليك حرصاً منا على دينك وصحتك وبدنك وإسهاماً منا في محاربة هذه العادة السيئة والسلوك المشين .

التدخين عادة ، والإدمان والعادة هي الأصعب في التحطيم والتخلص منها ، والسبل المستخدمة في التوقف عن التدخين هي نفسها التي تستخدم في تحطيم أي عادة أخرى ، ومفتاح تحطيم العادة كما يلي :

١- قرار القيام بالتغيير يحتاج إلى إقناع وقوة عزيمة وشخصية
٢- استخدام تدريب الوعي بأضرار التدخين وعواقبه الوخيمة .
٣- ابتدع طرق ووسائل لمساعدتك عن التوقف عن العادة بتغيير وقت الراحة والنوم والنزهة وأماكن التدخين والانشغال بأعمال جديدة ونافعة .
٤- استبدال العادة بسلوك بديل نافع وحاول أن تستشعر التغيير
٥- ثابر بأن تكون (راسخا وثابتا) في مواصلة خط تقدمك وتفاءل أنك غدا ستكون أكثر راحة

٦- تعلم التحكم في (الهفوات والفلتات) ليس آخر المطاف وقوعك في التدخين مرة بعد الإقلاع ولو مرات عد وصمم على الإقلاع وابتعد نهائيا عن التدخين .

٧- الدافع والحافز على تحطيم العادة كالحرص على أولادك وصحتك ومالك وجيرانك .

وبهذا فإنك إذا أردت فعلا أن تتوقف ، فبوسعك أن تحقق ذلك ، فمعظم الذين يتم التشخيص لهم بإصابتهم بسرطان الرئة يقومون بالتوقف عن التدخين فورا ، مهما كان تدخينهم في الماضي إنهم يتوقفون ببساطة لأنهم يشعرون بأكبر درجات الدوافع ارتفاعا وبأكبر حافز يمكن أن يتصوروه . ومن المحزن أنهم لم يشعروا بمثل هذا الحافز البالغ القوة من قبل .

لماذا تتوقف عن التدخين ؟

أسباب التوقف عن التدخين وفي أربع كلمات وهي : الدين والصحة والمال الوقت أو ان شئت قل العمر.

والارتباط بين التدخين والحالات الخطيرة للصحة أقوى من أي سبب بيئي أخر للأمراض وسرطان الرئة هو أكبر القتلة ، فإذا ما كنت تدخن ٢٠ سيجارة أو أكثر في اليوم الواحد ، فإنك معرض للموت بالسكتة القلبية خمسة أضعاف أولئك الذين لا يدخنون ، ذلك لأن التدخين يعجل بالإصابة بتصلب الشرايين وضيقها ، مما يؤدي إلى تعثر جريان الدم ، ويمكن لضعف انسياب الدم إلى المخ أن يؤدي إلى السكتة الدماغية كما أن جريان الدم الضعيف إلى عضلة القلب يمكن أن يسبب النوبة القلبية



مزايا التخلي عن التدخين ! !

١- حياة أطول بإذن الله .
٢- زيادة اللياقة البدنية و الجسمانية .
٣- مظهر ووجه أفضل (انعدام بقع النيكوتين)
٤- تصير رائحتك أفضل للآخرين .
٥- تتذوق طعامك بطرقة أفضل .
٦- نقود أكثر وفلوس زيادة .. وغيرها .



هل للتوقف عن التدخين عيوبه ؟ ؟

بالطبع لا .. باستثناء ذلك الإحساس الساخط الذي يأتي في أعقاب التوقف عن التدخين ، ويتملك البعض انشغالهم باحتمال زيادة أوزانهم عند التوقف عن التدخين ، وأكثر السباب شيوعا في زيادة الوزن هو استبدالك للسجائر بأطعمة لها سعرات حرارية عالية مثل الأكلات الخفيفة والبطاطس المحمرة (الشيبسي) والكولا وغيرها .

وعلى كلٍ فمهما كان السبب وراء زيادة الوزن فهو أمر من السهل علاجه عن طريق تناول غذاء متوازن وزيادة الفواكه والخضروات مع مضاعفة التمارين الرياضية .



بعض الأسباب المؤدية للتدخين (أوهام وظنون)

١- تظن أنها تساعدك على الاسترخاء .
٢- تظن أن تناول السيجارة يشعرك بأنك في حالة أفضل .
٣- أنك تحب رائحتها وهذا فساد ذوق .
٤- تظن أنها تعطيك الثقة وبخاصة وسط صحبة من الأشخاص زعما أنها من علامات وخصائص الرجال .
٥- تعتقد بأنها تساعدك على التركيز وتمنحك الطاقة للعمل أو الدراسة مثلا .
٦- تشعل السيجارة بشكل تلقائي عادة وإدمان .
٧- أنت مدمن وتشعر بالسأم إذا لم تتعاطى سيجارة .

فإن أفضل خطة لذلك هو أن تدخن عددا أقل من السجائر في كل يوم ، مثلا كنت تقوم بتدخين ٢٠ سيجارة يوميا ، خطط بان تنقص منها ٤ سجائر في كل يوم إلى أن يجئ اليوم الخامس فتكون قد توقفت عن التدخين ، وأسهل طريقة لتحقيق هذا الأمر هو أن تأخذ أول سيجارة في اليوم لك في وقت متأخر ثم يزيد التأخر يوما بعد يوم عندما تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين سيجارة الإحساس الاشتياق سرعان ما يمضي بعد وقت قصير ، وعندما يتملك عليك هذا الأمر فسرعان ما يزول ، قم بالتنفس العميق لمرات عديدة واعمل شيئا تنشغل به واشرب الماء لتشغل فمك ...... الخ .

وقد تشعر ببعض هذه الأعراض الشائعة مثل :

١- أن تصبح سهل الإثارة سريع الغضب .
٢- اللهث من أجل سحب نفس سيجارة .
٣- الإحساس بالرعشة والرطوبة .
٤- الشعور بالدوران .
٥- إحساس بالوخز والتنميل .
٦- صداع .
٧- الإحساس بالغثيان .



التدخين السُّم بطئ :

من الملاحظ أن الهدف الرئيسي للمدخن هو الوصول إلى درجة الإشباع في كمية النيكوتين ، وقد أثبتت التجارب أن النيكوتين يؤدي إلى تسمم الدم على الأمد البعيد ويعتمد ذلك على كمية النيكوتين التي تدخل للدم .

أسأل الله لي ولك السلامة والعافية فو الله ما حرصت إلا على دينك وصحتك بني فأنت مستقبل الأمة وأساس نهضتها وعزها إن كنت بالله مستعصماً حفظك الله ورعاك وصرف عنك أصدقاء السوء إنه ولي ذلك والقادر عليه &

كتبها محبكم د / حسن زهرة أبو عبد الرحمن



مع تحيات

موسوعة اعرف دينك للعلوم الشرعية

